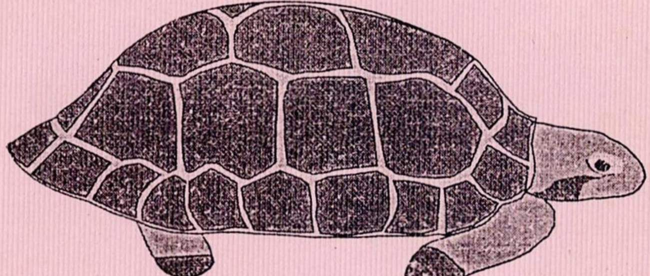
คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

(สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติครั้งแรก)



สำหรับสอนกัมมัฏฐานนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ ๕,๖

ณ โรงพยาบาลชลบุรี

วันที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

คำนำ

หนังสือคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเล่มนี้ อาตมาภาพเรียบเรียงและจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อให้นิสิตแพทย์ที่เข้าอบรมกัมมัฏฐานครั้งนี้ได้รับทราบข้อมูลและวิธีการ ก่อนการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย นอกจากนี้ยังสามารถเก็บหนังสือเล่มนี้ไว้ทบทวนความรู้หลังการปฏิบัติผ่านไปแล้วได้อีกด้วย

อาตมาภาพหวังว่า หนังสือเล่มนี้คงจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน(เบื้องต้น) พอสมควร ขออนุโมทนาขอบคุณ **คุณจารุณี วิไลลักษณ์** ซึ่งเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ มอบให้เป็นธรรมบรรณาการแก่นิสิตแพทย์ทุกท่าน

ด้วยเมตตาธรรม

พระอาจารย์มหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต

สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม

อ.เมือง จ.ชลบุรี

โทร. (๐๓๘) ๒๘๓๗๖๖

สารบัญ หน้า

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขั้นพื้นฐาน

เรียบเรียงโดย...พระอาจารย์มหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระ-อรหันต์ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้า นอบน้อมพระสงฆ์

๒. สมาทานศีล ๕

มะยัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

๑. ปาณาติปาตา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทาน เว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. อะทินนาทานา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทาน เว้นจากการลักทรัพย์

๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทาน เว้นจากการประพฤติผิดในของรักของหวงของผู้อื่น

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทาน เว้นจากการพูดเท็จ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทาน เว้นจากการดื่มน้ำเมา และของเสพติดทุกชนิด

๓. กล่าวคำขอขึ้นกรรมมัฏฐาน

นิพพานัสสะ เม ภันเต, สัจฉิกะระณัตถายะ, กัมมัฏฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้ซึ่งพระกัมมัฏฐาน แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน ในปัจจุบันกาลนี้ด้วยเทอญฯ

" ทุกข์แท้ แปรผัน เน่าเหม็น แตกดับ "

♠ หลักการปฏิบัติโดยย่อมี ๓ หมวดคือ

๑. การนั่งสมาธิ สติอยู่ที่อาการพองยุบ หรืออารมณ์ที่ชัดเจน

๒. การเดินจงกรม สติอยู่ที่เท้า หรืออารมณ์อื่นที่ชัดเจนกว่า

๓. อิริยาบถย่อย (คืออิริยาบถเล็กๆน้อยๆ) สติอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของกายทุกอย่าง

♠ การกำหนดรู้

คำว่า **กำหนด** หรือการกำหนดรู้ หมายถึง การใส่ใจ หรือการนึกในใจ,การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ การกำหนดต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

๑. อาตาปี ได้แก่วิริยะ ความตั้งใจ ความเพียรในการกำหนดรู้ คือตั้งใจกำหนด อย่างจดจ่อต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งทางกายและใจ

๒. สติมา ได้แก่สติ หมายถึงการระลึกได้, การถืออารมณ์ไว้ ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จิตจะไม่ลอย ไม่ฟุ้ง

๓. สัมปชาโน ได้แก่สัมปชัญญะ หมายถึงการรู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้แจ่มแจ้งว่า ในขณะปัจจุบันนั้นตนกำลังทำอะไรอยู่ ควรหรือไม่ควร

หมายเหตุ การกำหนดอารมณ์ ต้องวางจิตให้เหมือนเราดูละคร ร่างกายจิตใจเขาจะแสดงอะไรออกมา เราเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าให้ความชอบใจหรือไม่ชอบใจเกิด

♠ การกำหนดมีประโยชน์อย่างนี้คือ

๑. ทำให้สมาธิแก่กล้า สติเกาะอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้นาน

๒. สามารถปิดรูรั่ว สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิต

๓. ทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนามอยู่ตลอด ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้ง

๔. สอนการนั่งสมาธิ

การนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ)

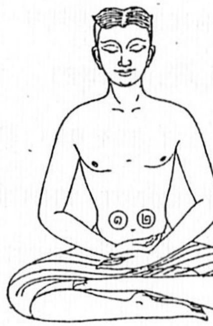
หลักในการนั่งสมาธินั้น มีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ว่า............

นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา, อุชุํ กายํ ปณิธาย, ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา

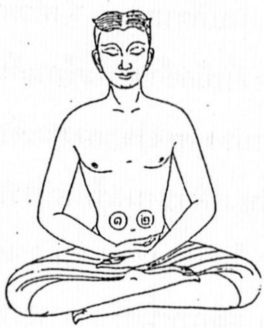
แปลว่า **นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า** ดังนี้

♠ ท่านั่งสมาธิมี ๒ แบบ

๑. **ท่านั่งแบบเรียงขา** คือนั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย (ดูรูปตัวอย่างในหน้าถัดไป)



๒. ท่านั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาว่างบนน่องซ้าย และเข่าขวาวางบนฝ่าเท้าซ้าย **(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**



ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านมีหลักการสอนให้โยคีกำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งปรากฏง่าย เห็นได้ชัด พระวิปัสสนาจารย์ จึงนำเอาการกำหนดสิ่งที่เป็นรูปและรู้สึกได้ชัด คือ อิริยาบถและ

ส่วนของอวัยวะ คือท้อง ที่แสดงอาการพองยุบ ซึ่งเป็นรูปที่ลมสัมผัสถูกต้อง มาใช้กำหนดตามหลักสติปัฏฐานสูตร

อนึ่ง พระศาสดาทรงตรัสไว้ว่า **ยถา ยถา วาปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ ตถา ตถา สมฺปชานาติ** แปลว่า ร่างกายโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใด ๆ ก็ตาม ตั้งสติกำหนดรู้กายนั้นในการอาการนั้น ๆ

♠ วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ

คำกำหนด : (๑) พองหนอ (๒) ยุบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง

๒. หลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันที่หน้าตัก

๓. ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ

๔. **ขณะท้องพองขึ้น** สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า **พองหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายในพองออกสู่ภายนอก

๕. **ขณะท้องยุบลง** สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า **ยุบหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าข้างใน

๖. อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลง กับใจที่รู้อาการ พองยุบนั้น **ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน**

๗. ถ้าพองยุบไม่มี ให้กำหนด **นั่งหนอ, ถูกหนอ** แทนพองยุบ

๘. **นั่งหนอ** สติรู้อาการนั่ง(คืออาการคู้งอของขาและการตั้งตรงของตัว) **ถูกหนอ** สติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่ก้นย้อยด้านขวา)

๙. ในขณะนั่งกำหนดอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นๆที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด, ง่วง,ได้ยิน, เห็นภาพนิมิต, สงสัย, เบื่อ, เป็นต้น **ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน** แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์ที่มาใหม่ จนอารมณ์นั้นๆดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือ นั่งถูกต่อไป **(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**



♠ วิธีหาพองยุบ (โยคีใหม่)

ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ถ้าหาพองยุบไม่เจอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง

๒.ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพองยุบก็พอง **ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด**

๔. ถ้าพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอไม่ทันพองขึ้นมาก่อนก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง **พองยุบ**ก็พอ ให้กำหนดตามสภาวะที่เป็นไปเอง

๕. ถ้าพองยุบ**ยังไม่ชัด** ให้นอนลง เอามือทาบไว้ที่หน้าท้อง ก็จะจับอาการพองยุบได้ชัดเจน แล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่

๖. ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด **นั่งหนอ ถูกหนอ** แทนก็ใช้ได้ หรืออารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น **ก็จะได้ศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนกัน** ไม่ต้องเลือกอารมณ์

♠ ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง

๑. ทำให้อาการพองยุบปรากฏชัดเจน

๒. ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวกดี

๓. ทำให้มีวิริยะความเพียรกับสมาธิเสมอกัน

๔. ไม่ง่วงนอน นั่งได้นาน

♠ วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ (ใช้แทนพองยุบ)

คำกำหนด : (๑) นั่งหนอ (๒) ถูกหนอ (ที่ก้นย้อยด้านขวา)

วิธีปฏิบัติ :

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ

๒. กำหนดว่า **นั่งหนอ** พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า **ตนกำลังนั่งอยู่** คือรู้ในอาการที่ตัวนั่งอยู่นั้น

๓. กำหนดว่า **ถูกหนอ** พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย้อยด้านขวา

๔. ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพองยุบ เพราะนั่งหนอ ถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ **(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**



♠ วิธีกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งสมาธิ ♠

๑. ขณะที่จิตคิด/ฟุ้ง	กำหนดว่า	**คิดหนอ /ฟุ้งหนอ**
๒. ขณะเกิดเวทนา	"	**ปวด /เจ็บ /เมื่อยหนอ**
๓. ขณะเห็นภาพนิมิต	"	**เห็นหนอ**
๔. ขณะง่วง	"	**ง่วงหนอ**
๕. ขณะได้ยินเสียง	"	**ได้ยินหนอ**

๖. ขณะรู้สึกร้อน/หนาว	กำหนดว่า	**ร้อน /หนาวหนอ**
๗. ขณะรู้สึกโกรธ	”	**โกรธหนอ**
๘. ขณะรู้สึกเบื่อ	”	**เบื่อหนอ**
๙. ขณะรู้สึกหงุดหงิด	”	**หงุดหงิดหนอ**
๑๐. ขณะร้องไห้	”	**ร้องไห้หนอ**
๑๑. ขณะเสียใจ	”	**เสียใจหนอ**
๑๒. ขณะรู้สึกหิว	”	**หิวหนอ**
๑๓. ขณะรู้สึกรำคราญ	”	**รำคราญหนอ**
๑๔. ขณะสงสัย	”	**สงสัยหนอ**
๑๕. ขณะรู้สึกขี้เกียจ	”	**ขี้เกียจหนอ**
๑๖. ขณะรู้สึกชอบใจ	”	**ชอบใจหนอ**
๑๗. ขณะไม่ชอบใจ	”	**ไม่ชอบใจหนอ**

๑๘. ความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โยคีต้องกำหนดตามความรู้สึกนั้นๆ จนหาย จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ เพื่อให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้นๆ

๑๙. ถ้ามีสภาวะธรรมอื่นๆเกิดขึ้น เช่นอาการปีติ ตัวโยก ตัวหมุนคันตามใบหน้า **ให้ทิ้งพองยุบ** แล้วไปกำหนดสภาวะธรรมนั้นๆ จนหาย จึงกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกต่อไป

๒๐. เวลาตื่นนอนใหม่ๆ และในเวลาหลังรับประทานอาหารแล้ว **ควรเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งทุกครั้ง** จะทำให้ไม่โงกง่วง

๒๑. ถ้าอาการพองยุบเร็วใส่หนอไม่ทัน **ก็ไม่ต้องใส่** ถ้าเร็วจนกำหนดไม่ได้ ให้กำหนดว่า **รู้หนอๆๆ** หมายถึงรู้อาการพองยุบที่เร็วนั้น

๒๒. อาการทางกาย และความรู้สึกบางอย่าง ที่ไม่สามารถจะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ ให้กำหนดว่า **รู้หนอๆๆๆ** คือรู้ในอาการที่เป็นอยู่นั้น

♠ ข้อควรระวังในการนั่งกำหนด

๑. อย่านั่งตัวงอ อย่านั่งพิงผนัง/กำแพง จะทำให้พองยุบไม่ชัดเจน

๒. อย่าหายใจแรง อย่ากั้นลมหายใจ อย่าตะเบ็งท้อง จะทำให้ท่านเหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่าย

๓. อย่านั่งนานเกินเวลาที่อาจารย์กำหนดให้ เดินกับนั่งต้องรักษาเวลาให้เท่ากัน เพื่อให้สมาธิอินทรีย์ กับ วิริยะอินทรีย์เสมอกัน

๔. อย่าลืมตา อย่าเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไหว ให้กำหนดต้นจิตก่อน และกำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวนั้นทุกขั้นตอน

๕. อาการพองยุบ เป็นหลักของการนั่งกำหนดก็จริง แต่ไม่ใช่เป็นอารมณ์เดียวที่โยคีต้องกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี ให้กำหนด นั่งหนอ ถูก-หนอ แทน หรืออารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน ให้ไปกำหนดอารมณ์นั้นไม่ต้องคอยแต่พองยุบ ถ้ากำหนดได้เป็นปัจจุบันแล้ว ได้ศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนกัน

๖. อย่าส่งจิตไปหาอารมณ์ ควรให้อารมณ์วิ่งมาหาจิตเอง ค่อยกำหนด

๗. อย่ากำหนดที่ลมหายใจ หรือที่คำพูด ให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้องเท่านั้น

♠ วิธีกำหนดออกจากสมาธิ

เมื่อนั่งสมาธิครบเวลาที่ตั้งไว้แล้ว ให้กำหนดออกสมาธิดังนี้

๑. ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก	กำหนดว่า	**ได้ยินหนอ**
๒. ขณะลืมตาขึ้น	”	**ลืมตาหนอ**
๓. ขณะเห็นภาพ	”	**เห็นหนอ**
๔. ขณะกระพริบตา	”	**กระพริบหนอ**
๕. ขณะยกมือไปวางบนเข่า	”	**ยก /ไป /วางหนอ**
๖. ขณะลุกขึ้นยืน	”	**ขึ้นหนอๆๆ /ยืนหนอ**
๗. ขณะเดินเข้าห้องน้ำ/ไปสู่ที่จงกรม	”	**ขวาย่าง /ซ้ายย่างหนอ**

๕. สอนเดินจงกรม

วิธีเดินจงกรม

การยืนกำหนด เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ในหมวดว่าด้วยอิริยาบถ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า **ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ** แปลว่า เมื่อยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ตัวว่ายืนอยู่ ดังนี้

♠ วิธียืนกำหนด

คำกำหนด : ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. ยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย มือไขว้กันไว้ด้านหน้า หรือ ด้านหลัง

๒. ขณะที่ยกแขนซ้ายไปข้างหลัง กำหนดว่า **ยก /ไป /ถูกหนอ**

๓. ขณะที่ยกมือขวาไปไว้ด้านหลัง กำหนดว่า **ยก /ไป /ถูก /จับหนอ**

๔. ถ้าจะเอามือไว้ด้านหน้า กำหนดว่า **ยก /มา /ถูกหนอ, ยก /มา ถูก /จับหนอ**

๕. ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก

๖. เอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืน(คืออาการตั้งตรงของร่างกาย) กำหนดว่า **ยืนหนอ ๓ ครั้ง (ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**



การเดินจงกรม เป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน๔ ในหมวดอิริยาบถปัพพะ มีบาลีอ้างว่า **ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ** เมื่อยืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่ายืนอยู่ **คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ** เมื่อเดินอยู่ ก็กำหนดรู้ว่าเดินอยู่ และเมื่อเดินจงกรม ไป-ยืน-กลับ ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ในหมวดสัมปชัญญะปัพพะ มีบาลีว่า **อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ** เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับข้างหลัง

♠ วิธีกำหนดเดินจงกรม ๑ ระยะ

คำกำหนด : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. เอาสติตั้งไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น

๒. กำหนดว่า **ขวา** พร้อมกับค่อยๆยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้าๆ จนปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ ๒-๓ นิ้ว

๓. กำหนดว่า **ย่าง** พร้อมกับค่อยๆเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย ประมาณ ๒-๓ นิ้ว

๔. กำหนดว่า **หนอ** พร้อมกับค่อยๆวางฝ่าเท้าลงแนบกับพื้นทั้งฝ่าเท้า ให้ทำช้าๆเหมือนคนป่วยหนัก จะขยับแต่ละทีก็ต้องช้าๆ

๕. คำกำหนด และสติที่รู้อาการเคลื่อนไปของเท้าต้องไปพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

๖. เท้าซ้ายก็ให้โยคีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยกำหนดว่า **ซ้ายย่างหนอ (ให้มีสติรู้ว่า... นี่อาการขวาย่าง หรืออาการซ้ายย่าง)**

๗. ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน ให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นๆจนหายจึงกลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดอารมณ์อื่นไปด้วย หรือกำหนดเพียง ๓ ครั้ง เพื่อต้องการจะให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้นๆ

๘. เท้าเคลื่อนไป สติตามรู้อาการ ปากกำหนดอาการอยู่ในใจ นี่คือหัวใจของการเดินจงกรม (ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)



♠ วิธีกำหนดกลับตัว

เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้วให้กำหนดกลับตัวดังนี้

๑. ขณะยืนอยู่ สติรู้อยู่ที่อาการยืน(คืออาการตั้งตรงของร่างกาย) กำหนดว่า **ยืนหนอ ๓ ครั้ง**

๒. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะกำหนดว่า **กลับ** ให้ยกปลายเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางขวามือ

๓. ขณะกำหนดว่า **หนอ** ให้ค่อยๆวางปลายเท้าลงแนบกับพื้น

๔. ขณะกำหนดว่า **กลับ** ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางเท้าขวา

๕. ขณะกำหนดว่า **หนอ** ให้ค่อยๆวางเท้าซ้ายลงกับพื้นเคียงเท้าขวา ให้ทำอย่างนี้จนตรงทางเดิน (โยคีจะหมุนกลับตัวกี่คู่ก็ได้) แล้วกำหนดว่า **ยืนหนอ ๓ ครั้ง** แล้วกำหนดเดินกลับทางเดิม

๖. ขณะกลับตัว สติให้อยู่ที่อาการกลับของเท้า หรืออยู่ที่ร่างกายกำลังหมุนกลับอยู่ก็ได้

♠ ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

๑. ขณะกำหนดคำว่า **ขวา** เท้าต้องยกขึ้นจากพื้น และขณะกำหนดว่า **หนอ** ฝ่าเท้าควรลงถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า

๒. อย่าหลับตาเดิน ให้หรี่ตาลงครึ่งหนึ่ง สายตาทอดลงพื้นประมาณ ๔ ศอก

๓. ไม่สอดส่ายสายตามองดูไปรอบ ๆ ตัว อย่าสนใจสิ่งรอบตัว ให้สนใจเฉพาะแต่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น

๔. อย่ายกเท้าสูงเกินไป อย่าก้าวเท้ายาวเกินไป อย่าเดินเร็ว

๕. อย่าก้มดูเท้า ให้ส่งแต่ความรู้สึกไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของการก้าวอย่างละเอียด ต้น กลาง ปลาย

๖. ถ้าง่วง ให้เดิน ๑ ระยะ เร็ว ถ้าปกติให้เดินช้า ๆ เหมือนคนป่วย เพื่อสติจะได้ตามดูอาการของกายได้ทัน

๗. ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า **อยาก-เปลี่ยนหนอ** ๓ ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆเปลี่ยน ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ

๘. ให้ตามรู้อาการของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการเคลื่อนไหว **ต้น กลาง ปลาย** เป็นตอนๆไป

๙. ขณะเดินอยู่ ถ้าเผลอจิตคิดไปข้างนอก, เหลือบตาไปมองข้าง-นอก,ได้ยินเสียง,ได้กลิ่น เป็นต้น **ให้หยุดยืนเท้าชิดกัน** ตั้งสติกำหนดไปที่อารมณ์นั้นๆ ว่าคิดหนอ, เห็นหนอ, ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ, ตามชื่ออารมณ์ที่ปรากฏ **จนกว่าอารมณ์นั้น ๆ จะหาย** แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป **อย่าเดินไปด้วย กำหนดไปด้วย** จะเป็นสองอารมณ์

๑๐. การเดินแต่ละครั้ง ต้องให้ครบเวลาที่กำหนดไว้ อย่าตามใจตัวเอง

ปุญฺญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ บุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ในโลกหน้า

♠ วิธีกำหนดปล่อยแขน

เมื่อเดินจงกรมไปจนสุดทางเดินแล้ว ก่อนจะนั่งสมาธิให้กำหนดปล่อนแขนดังนี้

๑. ขณะยืนอยู่ สติกำหนดรู้ที่อาการยืน กำหนดว่า **ยืนหนอ ๓ ครั้ง**

๒. กำหนดว่า **ยกหนอ ๆ** พร้อมกับค่อยๆยกมือซ้ายออกจากข้อมือขวา (แล้วแต่ด้านที่กำหนด)

๓. กำหนดว่า **ปล่อยหนอๆ** พร้อมกับปล่อยมือซ้ายลงข้างลำตัวช้า ๆ

๔. มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย โดยกำหนดว่า **ยกหนอ ปล่อยหนอ** ตามอาการ

๕. กำหนดรู้จิตที่อยากจะนั่ง	กำหนดว่า	**อยากนั่งหนอ**
๖. ขณะย่อตัวลง	"	**ลงหนอ**
๗. ขณะที่สะโพกถูกพื้น	"	**ถูกหนอ**
๘. ขณะที่นั่งเรียบร้อยแล้ว	"	**นั่งหนอ**
๙. ขณะยกมือซ้ายมาวางบนตัก	"	**ยก/ มา/ วางหนอ**
๑๐. ขณะยกมือมาวางบนมือซ้าย	"	**ยก/ มา/ วางหนอ**
๑๑. ขณะยืดลำตัวตั้งขึ้น	"	**ยืด /ตั้งหนอ**
๑๒. ขณะปิดเปลือกตา	"	**ปิดหนอ**

๑๓. จากนั้นให้กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน **ที่พองหนอ ยุบหนอ**

" ฝึกสมาธิวันละนิด จิตแจ่มใส "

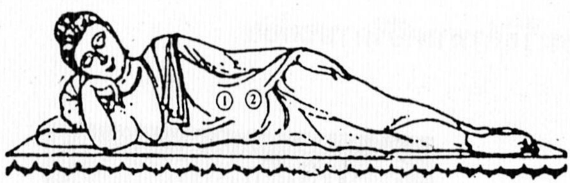
๖. สอนวิธีนอนกำหนด

การนอนกำหนด

การนอนกำหนดมี 2 แบบ แล้วแต่ชอบอย่างไหน

๑. ท่านอนแบบสีหไสยาสน์ (นอนตะแคงขวา)

(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)



๒. ท่านอนแบบธรรมดา (นอนหงาย)

(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)



วิธีปฏิบัติ :

๑. นอนกำหนด ๒ ระยะ กำหนดว่า (๑) **พองหนอ** (๒) **ยุบหนอ** กำหนดรู้อาการขึ้นลงของท้อง จนกว่าจะหลับ

ให้กำหนดเวียนกลับไปกลับมา จนกว่าจะหลับไป หากมีอารมณ์อื่นชัดเจนกว่าแทรกเข้ามา **ก็ให้ย้ายสติไปกำหนดอารมณ์นั้นๆ** จนหายหรือจางไป แล้วกลับมากำหนดพองหนอยุบหนอใหม่ กำหนดเหมือนการนั่งกำหนด

๗. สอนวิธีกำหนดอิริยาบถย่อย

วิธีกำหนดอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย มีมาก สุดแท้แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด เป็นต้น เมื่อจะหล่าวโดยย่อๆ ก็ได้แก่ความเคลื่อนไหวไปมาต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า **สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ. อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ. อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ. คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ.**

แปลว่า " ภิกษุทำการกำหนดรู้อยู่ ในขณะพาดสังฆาฏิ ครองจีวร อุ้มบาตร ทำการกำหนดรู้อยู่ในขณะ ฉัน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส ทำการกำหนดรู้อยู่ ในขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำการกำหนดรู้อยู่ในขณะเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พูด นิ่ง " ดังนี้

วิธีกำหนด :

๑. ขณะก้าวไปข้างหน้า	กำหนดว่า	**ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ**
๒. ขณะถอยหลังกลับ	"	**ถอยหนอ / กลับหนอ**
๓. ขณะเหลียวซ้ายแลขวา	"	**เหลียวหนอ**
๔. ขณะคู้แขนหรือขาเข้า	"	**คู้หนอ /มาหนอ**
๕. ขณะเหยียดแขนหรือขาออก	"	**เหยียดหนอ /ไปหนอ**
๖. ขณะก้ม	"	**ก้มหนอ**
๗. ขณะเงย	"	**เงยหนอ**
๘. ขณะกิน, ฉัน	"	**กินหนอ / ฉันหนอ**
๙. ขณะเคี้ยว	"	**เคี้ยวหนอ**
๑๐. ขณะดื่ม	"	**ดื่มหนอ**
๑๑. ขณะครองจีวร	"	**ครองหนอ**
๑๒. ขณะถือบาตร	"	**ถือหนอ / อุ้มหนอ**
๑๓. ขณะพาดสังฆาฏิ	"	**พาดหนอ**
๑๔. ขณะถ่ายอุจจาระ,ปัสสาวะ	"	**ถ่ายหนอ**
๑๕. ขณะหลับ	"	**หลับหนอ**

๑๖. ขณะตื่น	กำหนดว่า	ตื่นหนอ
๑๗. ขณะพูด	”	พูดหนอ
๑๘. ขณะนิ่ง	”	นิ่งหนอ
๑๙. ขณะเดิน	”	เดินหนอ
๒๐. ขณะนอน	”	นอนหนอ
๒๑. ขณะยืน	”	ยืนหนอ
๒๒. ขณะนั่ง	”	นั่งหนอ
๒๓. ขณะเห็นหรือดู	”	เห็นหนอ / ดูหนอ

♠ วิธีกำหนด รับประทานอาหาร

ขณะรับประทานอาหาร มีวิธีกำหนดดังนี้

๑. ขณะเห็นอาหาร	กำหนดว่า	เห็นหนอ
๒. ขณะยกมือไปจับช้อน	”	ยก /ไป /จับหนอ
๓. ขณะยกช้อนไปตักแกง	”	ยก /ไป /ตักหนอ
๔. ขณะตักอาหารใส่จานข้าว	”	ยก /มา /เทหนอ
๕. ขณะตักอาหารเข้าปาก	”	ตัก /ยก /มา /อ้า /ใส่หนอ
๖. ขณะวางช้อนลง/เคี้ยว	”	ลง /ถูก /เคี้ยวหนอ

“ทุกข์เท่านั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสิ้นไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ”

♠ วิธีกำหนดดื่มน้ำ

๑. ขณะเห็นแก้วน้ำ กำหนดว่า **เห็นหนอ**

๒. ขณะเอื้อมมือไปจับ " **ไป /จับ /มาหนอ**

๓. ขณะยกแก้วมาดื่ม " **ยก /มา /ดื่มหนอ**

๔. ขณะวางแก้วลง " **ลง /วางหนอ**

♠ วิธีกำหนดเข้าห้องน้ำ

๑. ขณะอยากเข้าห้องน้ำ กำหนดว่า **อยากหนอ**

๒. ขณะเดินไป " **ขวาย่าง /ซ้ายย่างหนอ**

๕. ขณะเอื้อมมือไป " **ไป /จับ /ดึง /พลักหนอ**

๖. ขณะปิดประตู " **ปิดหนอ**

♠ วิธีกำหนดขึ้น-ลงบันได

๑. ขณะยกเท้าขึ้นและเหยียบลง กำหนดว่า **ยก /เหยียบหนอ**

๒. ขณะก้าวขาลงบันได " **ยก /ลง /เหยียบหนอ**

ข้อควรระวัง เวลากำหนดอิริยาบถย่อย **ไม่ใช้ตามอง** แต่ใช้ความรู้สึกจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลา **ให้รู้อาการพร้อมกับคำกำหนด** ให้กำหนดไปช้าๆและให้ได้ปัจจุบัน **อย่างน้อยอาการละ 3 ครั้ง**

♠ วิธีกำหนดอินทรีย์ ๖

๑. ขณะตาเห็นรูป กำหนดว่า **เห็นหนอ**

๒. ขณะหูได้ยินเสียง ” **ได้ยินหนอ**

๓. ขณะจมูกได้กลิ่น ” **ได้กลิ่นหนอ**

๔. ขณะลิ้น ได้รับรส ” **รสหนอ**

๕. ขณะเมื่อกายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดว่า **ถูกหนอ**

๖. ขณะเมื่อใจคิดเรื่องต่างๆ กำหนดว่า **คิดหนอ**

♠ หน้าที่ของโยคีบุคคลในขณะอยู่ปฏิบัติธรรมมีดังนี้

๑. ทำความเพียรประกอบด้วยองค์ ๔ คือ

๑.๑ **สังวรปธาน** เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน

๑.๒ **ปหานปธาน** เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

๑.๓ **ภาวนาปธาน** เพียรบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้นในสันดาน

๑.๔ **อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

๒. กินน้อย พูดน้อย นอนน้อย (โยคีใหม่นอนไม่เกิน ๖ ชั่วโมง โยคีเก่าไม่เกิน ๔ ชม.)

๓. สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอด

๔. จะทำอะไรทุกอย่าง เช่นยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวส่วนใดๆของร่างกาย ให้ทำช้าๆ เหมือนคนป่วยหนัก จะยกจะย้ายแต่ละทีก็ค่อยๆทำ สติจึงจะตามทัน

๕. ในขณะกำหนดให้มีองค์คุณ ๓ ประการ คือ ๑. เพียรตั้งใจ-กำหนด ๒. มีสติระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น ๓. มีสติกำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

๖. ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันและให้ต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ดุจเส้นด้าย ดุจสายน้ำ

๗. ต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ สติมากเท่าไรยิ่งดี

๘. ให้ปฏิบัติต่อเนื่องตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอน ถึงเข้านอน ไม่มีการหยุดกำหนด ยกเว้นเวลาหลับ นอกนั้นเป็นเวลาของการกำหนด

♠ ข้อควรปฏิบัติในการส่งอารมณ์

๑. มาตรงเวลาที่กำหนดให้ไว้

๒. กราบพระอาจารย์พร้อมกัน(ถ้ามาหลายคน)ทั้งมาและกลับด้วยการกราบแบบมีสติ

๓. พนมมือส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ พูดตรงประเด็น ไม่พูดคุยนอกเรื่อง เอาเฉพาะอารมณ์สภาวะกัมมัฏฐานเท่านั้น

๔. ให้ส่งอารมณ์ตามลำดับ คือเล่าเรื่องการนั่ง - เดิน - อิริยาบถย่อย ให้เล่าอารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนด

๕. ทั้งมาและกลับต้องกำหนดตลอดเวลา จะลุกจะนั่งต้องช้าๆ สำรวมตา ไม่เหลี่ยวซ้ายแลขวา หรือไม่เดินคุยกันมาเป็นคู่ๆ ให้ต่างคนต่างเดินมา และต่างคนต่างกลับ

ข้อสังเกต ว่าตอนไหนจิตเป็นสติ ? ตอนไหนจิตเป็นสมาธิ ?

สติ คือความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจหรือจิตไว้กับกิจหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง สิ่งที่เรากำลังทำอยู่, จำการกระทำ หรือคำที่พูดแล้วแม้ผ่านไปนานแล้วได้

จิตเป็นสติ ในขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานอยู่นั้น เราระลึกได้ว่า กำหนดอารมณ์อะไร รู้อาการของอารมณนั้นๆชัดเจน ไม่เผลอไม่ลืม ในขณะนั้น เรียกว่า **"เรามีสติเกิดขึ้นแล้ว"**

สมาธิ คือความตั้งใจมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดย

จิตเป็นสมาธิ ในขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานอยู่นั้น อารมณ์ใดก็ตาม จิตของเรานิ่งหรือกำหนดได้แน่วแน่อยู่กับอารณ์นั้นๆ ในขณะนั้นถือว่า **"สมาธิเกิดขึ้นแล้ว"** ในขณะนั้น ถ้าสมาธิของเรายังอ่อน การกำหนดจะเผลอขาดเป็นช่วงๆ ไม่ติดต่อ้กันเป็นพืดไป จะต้องตั้งใจทำให้จริงจังและทำบ่อยๆ มันก็จะเกิดความชำนาญหรือคล่องตัวขึ้น ช่วงที่เผลอก็จะลดน้อยลงตามลำดับ

มาปฏิบัติวิปัสสนากันเถอะ

วิปัสสนา	เป็นยา	อันวิเศษ
แก้กิเลส	เหตุทุกข์	ให้สุขสันต์
ปฏิบัติ	วิปัสสนา	ทั่วหน้ากัน
ทุกชีวัน	สันติสุข	สิ้นทุกข์เอย.

ไสว สุนทร

เหตุที่คนไม่ทำความดี ๔ ประการ

๑. ไม่มีนิสัย เพราะไม่เคยสั่งสมบารมีไว้ก่อน

๒. ขี้เกียจ เพราะไม่ชอบฝึดกิเลสตัญหา

๓. โง่เขลา เพราะไม่เห็นคุณค่าของความดี

๔. ประมาท เพราะหลงเพลิดเพลิน หรือเมาในวัย และชีวิต คิดว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่อีกนาน